

2017年 3月号

三協グループ株式会社 介護事業部
「やすらぎ」広報誌

やすらぎ 通信



「やすらぎ通信」は毎月、皆様にご愛読いただけるよう、「やすらぎ」の活動内容に加えて、役立つようなちょっとした豆知識や雑学等を発信していきたいと思ひます。

季節の豆知識

「おはぎ」と「ぼた餅」



お彼岸には「おはぎ」? 「ぼた餅」? 「おはぎ」と「ぼた餅」の違いには諸説あります。同じものですが、漢字で書くと一方は小豆の粒を萩の花に見立てて「お萩」、もう一方は牡丹の花に見立てて「牡丹餅」となります。ピンと来る方、既にご存知の方もいらっしゃると思いますが、萩は秋の季節なので「おはぎ」。牡丹は春の季節で「ぼた餅」と言うようになったようです。今では殆どの地域で年中「おはぎ」と呼ばれているようです。

健康の豆知識

眠れないときには温めた牛乳



牛乳には、アミノ酸のトリプトファンとカルシウムが含まれています。トリプトファンは、鎮静作用の物質を生成する元になります。また、カルシウムは興奮やストレスを鎮静する作用があります。牛乳を温めて飲むと体全体がやさしく暖まり、その後徐々に体温が下がり、眠気に誘われるようです。

グループホーム

2月 イベント

第3 GH

塗り絵のレク

塗り絵は、手を動かすだけでなく、配色を考えることで、脳のトレーニングにもなると言われています。



第1グループホーム

食事イベントは
たまにはハンバーガー



ハンバーガーを美味しく
召し上がる♪



HAPPY BIRTHDAY お誕生日会



予定していたメイクセラピーは、インフルエンザ予防の為、中止させていただきました。前回好評につき、是非実施したいと思ひます。

3月の行事予定



【ひな祭り会】 3/3 (金) (第3 GH)
3/5 (日) (第1 GH)
第2 GH 日程未定
【梅まつり】 3/13 (月) (第3 GH)

【外出気分で食事会】 (第3 GH)
彩咲庵 3/17 結咲庵 3/7 喜咲庵 3/3



【三協グループ株式会社 介護事業部】
〒552-0007
大阪府大阪市港区井天6-4-1
TEL:06-6574-0547